

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan di PDAM Tirta Asasta dengan melihat hubungan antara posisi duduk dan karakteristik individu pada karyawan pengguna komputer, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Ada hubungan antara posisi duduk dengan keluhan *low back pain* pada karyawan pengguna komputer di PDAM Tirta Asasta Tahun 2019.
- b. Ada hubungan antara usia dengan keluhan *low back pain* pada karyawan pengguna komputer di PDAM Tirta Asasta Tahun 2019.
- c. Ada hubungan antara jenis kelamin dengan keluhan *low back pain* pada karyawan pengguna komputer di PDAM Tirta Asasta Tahun 2019.
- d. Tidak ada hubungan antara status merokok dengan keluhan *low back pain* pada karyawan pengguna komputer di PDAM Tirta Asasta Tahun 2019.
- e. Ada hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan keluhan *low back pain* pada karyawan pengguna komputer di PDAM Tirta Asasta Tahun 2019.
- f. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan keluhan *low back pain* pada karyawan pengguna komputer di PDAM Tirta Asasta Tahun 2019.

V.2. Saran

- a. Bagi Responden
Diharapkan responden lebih memperhatikan posisi duduk saat bekerja agar mengurangi kelelahan otot yang diakibatkan gerak statis pada saat bekerja. Selain itu, responden yang masih berumur < 35 tahun juga perlu memperhatikan gaya hidupnya, seperti menjaga berat badan

yang ideal guna mengurangi risiko terjadinya low back pain.

b. Bagi Perusahaan

Diharapkan perusahaan segera mengganti beberapa kursi yang tidak ergonomis agar karyawan semakin nyaman dalam bekerja. Perusahaan juga perlu memperhatikan karyawan yang memiliki faktor risiko tinggi terkena *low back pain* dengan memperhatikan konsumsi kalsium dan zat besi. Selain itu, perusahaan juga perlu menerapkan larangan merokok, agar lingkungan kerja menjadi area yang bebas asap rokok.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya mampu melakukan penelitian lebih lanjut terhadap hubungan yang mempengaruhi keluhan *low back pain* pada karyawan pengguna komputer.

